

sg
post
süd
regensburg

Anerkannter
Stützpunktverein
2012

INTEGRATION
DURCH SPORT



kurier

1/2013 Januar - März



Die Junior-Panther

*Von wegen null Bock! -
mit den Jungen in die Zukunft*

Schön hier.

Hier liefern wir seit vielen Jahren zuverlässig Energie und Trinkwasser. Hier fördern wir Sport und Kultur, alles was Ihr Leben lebenswert macht. Hier sind Sie und wir daheim. Gut für Regensburg. Gut für die Region. Ihre REWAG.

Energie

Trinkwasser

Leben

Das Präsidium berichtet

Inhaltsverzeichnis

Verleihung Ehrenzeichenl	Seite 4
Wir trauern	Seite 4
Delegiertenversammlung	Seite 4
Jahresempfang	Seite 5
Wir gratulieren	Seite 7
Herzlich willkommen	Seite 7
Neues Jahr - Neues Glück	Seite 8
Mit 60 Plus	Seite 9
Junior Panther	Seite 10
Änderungen in der Abteilung	Seite 11
Karate	Seite 12
1 Woche Faschingstreiben	Seite 13
Wintertrainingslager	Seite 14
Ninjutsu	Seite 16
Keine Meisterschaften 2013?	Seite 17
Sektionsehrenabend	Seite 19
Senioren	Seite 23
Erfolgreiche Skisaison	Seite 25
Erfreuliches der Abteilung	Seite 27
Aufschlag zur Tennissaison	Seite 28
4 Wanderungen	Seite 31
Unser Sportangebot	Seite 34
Hier betreiben wir Sport	Seite 34
Nichts Unwichtiges	Seite 35

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Sportgemeinschaft Post/Süd
Regensburg e. V.

REDAKTION

Edwin Wifling
Karin Gritsch
Peter Gritsch

ANZEIGEN / WERBUNG

SG Post/Süd-Redaktion „PSK“

DRUCK

saxoprint

Saxoprint GmbH
Enderstraße 22c
01277 Dresden

ANZEIGEN- UND REDAKTIONSSCHLUSS

für die nächste Ausgabe :

17. Mai 2013

Liebe Mitglieder,

2012 liegt bereits zwei Monate hinter uns und wir sind schon wieder bei den Planungen und Vorhaben für 2013 beschäftigt.

Ein schöner Einstieg ins neue Vereinsjahr war am 8. Februar unser traditioneller Jahresempfang. Es war, dank der großen Besucherzahl, eine rundum gelungene Veranstaltung. Neben dem hauptsächlichen Anlass, der Ehrung verdienter Sportler und Mitglieder, sorgte das Rahmenprogramm mit den Happy Shakers und der Lusticania für einen fröhlichen Abend.

Ich möchte mich noch mal bei Allen bedanken, die mitgeholfen haben, diesen Abend zu gestalten.

Besonders gefreut hat mich natürlich, dass ich meinen Geburtstag in so großem Rahmen feiern durfte. Herzlichen Dank für alle guten Wünsche und für die schöne Atmosphäre.

So kann es gerne weitergehen. Ein aktives Vereinsleben ist das, was ich mir für die SG Post/Süd wünsche. In erster Linie natürlich im sportlichen Bereich, bei Punktspielen, Turnieren und in den Sportstunden unserer Abteilungen. Auch der gesellige Teil soll nicht zu kurz kommen, bei diversen gesellschaftlichen Aktionen, die im Lauf des Jahres angeboten werden. Nehmen Sie daran teil und verbringen Sie angenehme Stunden beim Sport und im Kreis netter Leute.

Ich freue mich sehr, viele unserer Mitglieder und Freunde der SG Post/Süd bei sportlichen und geselligen Anlässen zu treffen.

Das Präsidium arbeitet unermüdlich daran, die SG Post/Süd attraktiv zu machen, für Mitglieder und solche, die es werden wollen. Leider sind wir in unserer Handlungsfähigkeit manchmal eingeschränkt und können nicht alles in die Tat umsetzen, was erforderlich wäre. Doch wir tun unser Möglichstes, um Sie zufrieden zu stellen.

Bei der Delegiertenversammlung, am 26. April, werden wir wieder die Teilnehmer über den aktuellen Stand der SG Post/Süd informieren. Dort werden Zahlen und Fakten des Vereins offenge-



legt. Wir gehen mit positiven Aspekten ins neue Vereinsjahr und möchten diesen Kurs beibehalten.

So gilt auch für 2013: „Es gibt viel zu tun – packen wir es an“

Euer Präsident

QR Code

Neue Zeichen der Zeit im Kurier



Auf einigen Seiten unserer Vereinszeitung finden Sie kleine schwarz/weiße Quadrate – den QR Code. Dieser Code kann mit Smartphone oder Tablet eingelesen werden und öffnet dann auf Ihrem Gerät die entsprechende Abteilungsseite. Darauf finden Sie alle Angaben zum Sportbetrieb und vieles mehr. Wir nutzen die Zeichen der Zeit und die angenehmen Seiten der Technik, um Sie so umfangreich wie möglich zu informieren und auf dem neuesten Stand zu halten.

Testen Sie diesen Service hier mit dem QR Code zur Startseite der SG Post/Süd Homepage.

Ehrenzeichen des Bayerischen Ministerpräsidenten für Verdienste im Ehrenamt

Unser Ehrenmitglied Hans Thaller wurde am 18. Dezember mit dem Ehrenzeichen des Bayerischen Ministerpräsidenten ausgezeichnet.

Bei einer Feierstunde im Kurfürstenzimmer des Alten Rathauses erhielt er von Oberbürgermeister Hans Schaidinger diese Auszeichnung für sein ehrenamtliches langjähriges bürgerliches Engagement.

Hans Thaller kann auf über 50 Jahre Mitgliedschaft in verschiedenen Vereinen und Organisationen zurückblicken, in denen er auch vielseitig Verantwortung übernommen hat.

Der SG Post/Süd, damals noch TuS Süd, trat er vor mehr als 40 Jahren bei. In verschiedenen Funktionärstätigkeiten, mit dem Schwerpunkt Fußball, hat er dem Verein gute Dienste geleistet.

Wir gratulieren Hans Thaller zu dieser wohl verdienten Auszeichnung und freuen uns so engagierte Mitglieder in unserem Verein zu haben.



**Wichtiger Termin zum Vormerken
Delegiertenversammlung 26. April 2013**

Wir trauern um
unsere Mitglieder

Anna Hofbauer † 23.11.2012
Erwin John † 13.01.2013

Jahresempfang im Zeichen der Fünften Jahreszeit

Am 8. Februar fand im Vereinsheim der SG Post/Süd der schon traditionelle Jahresempfang 2013 statt. Vizepräsident Heiner Brömmel begrüßte alle Gäste in der restlos ausgebuchten Halle und führte durch den Abend.

Darunter waren auch zahlreiche Ehrengäste aus Politik und Sport, Herr Bürgermeister Weber, Herr Dr. Burger, Herr Schlegl, Herr Karl (BLSV), und Herr Hufsky, um nur einige zu nennen.

Bürgermeister Weber hob in seinem Grußwort hervor, dass der Zusammenhalt in der SG Post/Süd ein ganz besonderer sei, was man vor allem an der einwandfreien Organisation der Sportveranstaltungen und der ständig steigenden Mitgliederzahlen bemerken könne.

Im daran anschließenden Jahresrückblick konnte Präsident Peter Gritsch, der zu Anfang eine Büttenrede ankündigte, sich dann aber doch für die „klassische Variante“ entschied, viel Positives vermelden: Die Mitgliederzahlen sind wie im Vorjahr gestiegen, die befürchteten „roten Zahlen“ hingegen



Stand zeigen können.

Besonders hob Herr Gritsch den Erfolg der Nordic-Walking-Tour hervor, die im vergangenen Jahr alle bisherigen Teilnehmerzahlen sprengte. Bei dieser Gelegenheit wies er auf die diesjährige Fortsetzung der Tour, die am Sonntag, 29. September stattfinden wird, hin. Einzig die

ausgeblieben.

Da die Arbeit an der Homepage mittlerweile annähernd abgeschlossen

Zusammenarbeit mit dem SSV Jahn sei noch verbesserungswürdig.

Im Anschluss servierte Peter Gritsch anlässlich seines 65. Geburtstages Sekt für die Gäste, Heiner Brömmel gratulierte



Wie für einen Sportverein üblich, durfte auch an diesem Abend die körperliche Ertüchtigung nicht fehlen und war fest im Programm verankert. Den Anfang machten die jüngsten Rock,n'Roller mit einer sehr gelungenen Hula-Hoop-Einlage.

sen sei, wird sich der Verein auch auf multimedialem Weg bald bestens präsentieren und auf dem neuesten



Mrazek | Werbung 09404 1605

BÄCKEREI *Krois* KONDITOREI

Spezialität:
Roggenbrötchen und Landbrot,
täglich frisches Sahnegebäck
frische Kuchen und Torten in allen
Ausführungen und bester Qualität.

Harald Krois
Talstraße 31
93152 Nittendorf
Tel. 09404 8506
Fax 09404 952073

Spitzenqualität die schmeckt, nach alter Backtradition vom Bäckermeister.

dem Präsidenten im Namen aller Anwesenden zu seinem Ehrentag.

Die an jedem Jahresempfang stattfindende Sportlerehrung nahm in bewährter Weise Horst Küster vor, welcher die Preisträger auch kurz interviewte.

Unter den zu Ehrenden befanden sich Jürgen Scholze, Dieter Frick, Günter Leja sowie Jonas und Lukas Zweck, die mittlerweile von den Ehrungen kaum mehr wegzudenken sind.

Die Tennismannschaft Damen 50 wurde mit der Leistungsnadel in Gold ausgezeichnet.

Zwar ohne Leistungsabzeichen, jedoch für besonderen Einsatz, wurden außerdem die Rock ,n´ Roll-Gruppe „Famous“ und die Mädchen-Leichtathletikgruppe „Die gerupften Hühner“ geehrt.

Nach den Sportlerehrungen waren die Rock ,n´ Roller wieder aktiv, diesmal mit der eben erst prämierten Tanzgruppe „Famous“. Der Auftritt wurde vom Publikum mit großem Applaus belohnt.

Es folgten die Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft, die 10jährige, die 25jährige, die 40jährige, sowie die 50jäh-

rige wurde mit Ehrennadeln und Urkunden ausgezeichnet.

Für 60jährige Vereinstreue gab es ebenfalls Urkunden und ein Erinnerungsglas.

Den letzten Programmpunkt bildete die Ehrung für besondere Verdienste, hier wurden die Austräger des Post-Süd-Kuriers lobend erwähnt.

Im Anschluss hielt der Fasching Einzug im Kaulbachweg. Die Faschingsgesellschaft „Lusticania“, die sich in diesem Jahr den Karneval in Brasilien zum Thema machten, brachte mit ihren zahlreichen Gardetänzen und natürlich dem Auftritt des Prinzenpaares die „Fünfte Jahreszeit“ zu den Gästen, sie ließen es sich auch nicht nehmen, das Publikum zum Mitsingen und -schunkeln zu bewegen.

Nach dem offiziellen Teil blieben die Gäste noch ein Weilchen gemütlich beisammen, bis ein harmonischer Abend sein Ende fand.



Der Jahresempfang wurde von den Gästen als gut organisiert und sehr gelungen empfunden, besonders die „Show-Einlagen“ fanden großen Anklang. So freut sich die Vereinsfamilie schon auf die nächste Veranstaltung.

Christine Zelzer

Genieße deine eigene Welt.



www.thurnundtaxisbiere.de

Wenn Sie . . .

. . . unsere Vereinszeitung gelesen haben und sie Ihnen gefallen hat, werfen Sie sie bitte nicht gleich in den Papierkorb, sondern geben Sie sie an einen Kollegen oder Bekannten weiter, der oder die noch nicht Mitglied in der SG Post/Süd ist. So gewinnen wir vielleicht weitere Freunde und Mitglieder. Denn unser Verein bietet Sport für alle in 23 Abteilungen.

Vielen Dank

Wir gratulieren herzlich

60 Jahre

Kretschmer-Luber Editha

65 Jahre

Becker Emma
Gritsch Peter
Hampel Hans-Jürgen
Luber Hans
Mandl Marianne
Siegl Franziska

70 Jahre

Engerer Heinz
Guggenberger Rita
Kammermayer Christa
Moser Hildegard
Schiller sen. Johann
Wiesbeck Ursula

75 Jahre

Bitomsky Günter
Dechant Rudolf
Ettner Gertrud
Heider Erhard
Kamm Maria
Paul Marlene
Siegel Ottilie
Simmel Erwin
Wankerl Irmgard

80-92 Jahre

Dietz Therese
Eberwein Mathilde
Eibl Gunthilde
Grabowski Martha
Gürtler Georg
Häusler sen. Bernhard
Heimann Charlotte
Hochmuth Arno
John Edith
Königsberger Anton
Lohwasser Herbert
Marquardt Georg
Möll Charlotte
Plank Josef
Siebert Johannes
Veith Gerhard
Weinzierl Reinhilde

Herzlich willkommen

Angrüner	Bernhard	Knorova	Michaela
Bergner	Greta Zoe	Kulzer	Laura
Beyer	Lily	Lessle	Christine
Böhm	Helga	Lindner	Dennis
Boniakowski	Alexander	Mührwald	Julia
Bota	Bruno	Pech	Lucas
Bota	Julia	Pezo	Maja
Bota	Laura	Pindl	Leopold
Brandl-Janker	Doris	Pindl	Luisa
Chromy	Julius	Poss	Amina
Crusius	Elisabeth	Prechtel	Elisa
Finkenzeller	Christine	Prenschl	Paul
Gehrmann	Niklas	Ritz	Bettina
Hansen	Frederik	Scheck	Daniel
Hirner	Simon	Scheu	Felician
Janetzki	Julia	Schmid	Michael
Kamalathas	Kanapathy Selvam	Shishmanov	Simeon
Kamm	Maria	Tafelmeier	Maria
Kammermeier	Stella	Tamm	Miriam
Karadag	Ali-Murtaza	Winkler	Lion
Karadag	Muhammed-Haydar	Wöhner	Klara
Kirschner	Adolf	Wöhner	Konrad



Für jung und alt, groß und klein:
Unsere Girokonten.

Transparent. Übersichtlich. Leistungsstark.
In 49 Geschäftsstellen, mit 88 Geldautomaten
und mit 435 Beratern!

 Sparkasse
Regensburg

Badminton

Neues Jahr - neues Glück

In der Vorrunde der aktuellen Saison 2012/13 musste die Abteilung Badminton aus diversen, aber auch gesundheitlichen Gründen, unglücklicherweise die 1. Mannschaft aus der Bayernliga zurückziehen. Die Mannschaft ist deshalb aus dem laufenden Spielbetrieb ausgeschieden.

Nun befinden sich aber glücklicherweise noch zwei Mannschaften im Spielbetrieb. Die Mannschaften in der Bezirksoberliga und der A-Klasse sind aktuell auf einem stabilen 5. und 6. Platz. Es bleibt zu hoffen, dass die Mannschaftsführer Florian Haas und Daniel Schmitt mit ihren Mannschaften diesen Tabellenplatz bis



zum Ende der Saison im April 2013 halten oder gar verbessern können.

In der letzten Abteilungssitzung wurden die möglichen Optionen für die nächste Saison besprochen. Insbesondere soll ein Fokus auf die Schüler- und Jugendarbeit gelegt werden. Einige junge SpielerInnen werden deshalb demnächst an ihren ersten Turnieren teilnehmen und Erfahrungen sammeln. Aus Sicht der Abteilung wäre es wünschenswert, wenn auch die Eltern der jungen SpielerInnen Ihre Kindern und die Abteilung bei dieser Erfahrung unterstützen. Die Förderung eines regelmäßigen Trainings am Mittwoch sowie sich die Zeit zu nehmen am Wochenende gemeinsam mit zu Turnieren zu fahren, sind dabei wichtige Aspekte. Insbesondere die Trainer Andreas Bauer und Matthias Müller würden sich über eine Unterstützung der Eltern freuen, u.a. auch wenn es darum geht ein Auto und einen Fahrer zur Verfügung zu stellen. Wir hoffen, dass es so möglich ist den 'Kids' auch langfristig Freude am Badmintonsport zu ermöglichen!

Als Ausblick kann auch in diesem Jahr wieder eine Sommerfahrt in den Bayerischen Wald mit Mitgliedern der Abteilung und Bekannten und Freunden angekündigt werden. Wie im letzten Jahr hat sich Arthur Schacht als Organisator angeboten. Wir freuen uns über sein Engagement und über eine rege Teilnahme!

Auch wenn sich bereits Probleme für die nächste Saison in Bezug auf die Besetzung der Mannschaften offensichtlich sind, so



bleibt doch zu hoffen, dass das gute Miteinander in der Abteilung nicht auf der Strecke bleiben wird. Daher der Aufruf an die Mitglieder - nutzt die Angebote im Training und bei Aktivitäten außerhalb der Halle - es macht viel Spaß als Truppe gemeinsam unterwegs zu sein!

Eine erfolgreiche Rest-Saison wünscht Bernd Schwarz und Laura Künzer
Abteilungsleiter Badminton



Fitness

Sie gehören der Generation 60 Plus an und haben lange keinen Sport mehr betrieben, oder möchten jetzt beginnen etwas für Ihre Gesundheit zu tun, dann besuchen Sie unseren Kurs: **Mit 60 Plus ist lange nicht Schluss**

Die Zahl der Menschen im späten Erwachsenenalter in unserer Gesellschaft nimmt zu. Die jungen „Alten“ sind aktiver und gesundheitsbewusster und haben Zeit. Doch die Leistungsfähigkeit nimmt altersbedingt ab und der Bewegungsmangel macht sich bemerkbar. Dies bedeutet aber nicht, dass nichts mehr getan werden kann, oder muss, sondern viel mehr, dass durch Bewegung der Vorgang verzögert werden kann.

Durch funktionales und optimal auf die Leistungsfähigkeit im Alter abgestimmtes Training können die physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen gestärkt werden.

Kursinhalte und Ziele sind:

Mobilisation zur Steigerung der Beweglichkeit

Stabilisierung durch Kräftigung

Reaktionstraining zur Förderung der Koordinationsfähigkeit

Sensomotorisches Training zur Sturzprophylaxe und Sicherheit im Alltag

Schulung der Körperwahrnehmung – Körperbewusstsein und Entspannung

Gedächtnistraining - Schulung der Merkfähigkeit

Hauptziel jedoch ist – das Erfahren von Spaß an der Bewegung in der Gruppe und in der Gemeinschaft, mit dem angenehmen Nebeneffekt eines verbesserten Körpergefühls.

Kursleitung:

Qualifikation:

Kursbeginn:

Termin:

Kurs:

Dauer:

Ort:

Teilnahme:

Voraussetzungen:

Teilnehmerzahl:

Teilnehmergebühr:

Mitzubringen:

Karin Gritsch

Präventionstrainerin

09.04.2013 – 11.06.2013

Dienstag, 16.30 Uhr – 17.30 Uhr

8 Einheiten à 60 Minuten

8 Wochen

SG Post/Süd Regensburg e. V.

Vereinsturnhalle

Kaulbachweg 31

93051 Regensburg

m/w ab 60 Jahren

mobile Neu-, oder Wiedereinsteiger

Max 15 min 8 Personen

75.00 Euro/Person

Wird auf Antrag von den Krankenkassen übernommen

Bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe

Anmeldung:



SG Post/Süd Regensburg

Geschäftsstelle Frau Ebnet

Tel.: 0941 920520

Email: ebnet@postsued-regensburg.de

Bitte Name, Adresse, Alter, Telefonnummer und Krankenkasse angeben

Floorball

Junior-Panther gewinnen Mini-Turnier

Donauwörth, 13.01.13

Am 13.01. lockte der erste Wettkampf die jungen Floorballer der Post/Süd (U15/ U13) nach Donauwörth. Dabei konnten die Jungs um Kapitän Sebastian Faltermeier beide Spiele und damit das Mini-Turnier gewinnen.

Regensburg 9:2 Kaufering

Tore: Faltermeier (4), S.Gätzschmann (2), S.Gehrmann (1), Voglmeier (1), Nymark (1)

Regensburg 5:3 Nordheim

Tore: Nymark (3), Faltermeier (1), Voglmeier (1),

Panther Regensburg: F.Gätzschmann (T), Nymark, Faltermeier (C), Voglmeier, S.Gätzschmann, S.Gehrmann, Kerler, N.Gehrmann, Stumpf, Schneeberger



Die glücklichen Sieger

Panther ärgern Tabellenführer

München, 10.02.13

Regensburg 2:6 Schriesheim

Am 10.2. stand der erste Spieltag im Jahr 2013 für die Floorballer aus Regensburg auf dem Plan. Leider sagte die Mannschaft aus Karlsruhe auf Grund zahlreicher krankheitsbedingter Ausfälle im Voraus ab, so dass die Post/Süd Panther nur ein, statt wie geplant zwei Spiele absolvieren mussten. In diesem Spiel gegen den Tabellenführer und Favoriten aus Schriesheim mussten die Regensburger auf mehrere Stammkräfte, unter anderem auf den Torwart Julian Spitzer und den defensiv eminent wichtigen Martin Marek und Karol Drienovsky Jr., verzichten. Mit genau zehn Feldspielern und

Goalie Schrettenbrunner galt es nun, gegen die Schriesheimer über 60 Minuten konzentriert zu verteidigen und offensiv möglichst viele Nadelstiche zu setzen. Mit dieser Strategie gingen die Mannen um Kapitän Christian Treutler in das Spiel, das sich schnell zu einer wahren Abwehrschlacht entwickelte. Während die Schriesheimer sofort das Kommando übernahmen und auf das erste Tor drängten, gelang es den Panther im ersten Drittel erstaunlich gut, einige Schüsse zu blocken und vor allem Passwege und -möglichkeiten im technisch starken Kombinationsspiel der Schriesheimer zu decken. Den Rest erledigte der bärenstarke Torwart der Regensburger. Und es kam noch besser. In der 12. Spielminute gelang

es den Regensburgern sogar, über einen Konter des Rückkehrers Matthias Bauer und Treutler, der alleine vor dem gegnerischen Torwart die Nerven behielt, in Führung zu gehen. Ausgangspunkt hierfür war ein geschickter Ballgewinn des finnischen Abwehrriesen Jacke

Nymark, der die Spielsituation bereits früh antizipierte. In dieser Phase des Spieles wirkte der Gegner nicht immer zu Hundertprozent konzentriert, was möglicherweise auch dem ersten kräfte- und nervenzerrenden Spiel der Schriesheimer gegen den PSV aus München zuzuschreiben war. Nach dieser Drittführung der Panther schafften es die anfangs mit sich selbst hadernnden Schriesheimer jedoch, sich in der ersten Pause nach einer deutlichen Ansprache des Trainers zu erholen und mit neuer Kraft und Motivation den weiteren Spielverlauf anzugehen. Binnen 12 Minuten im zweiten Drittel fingen sich die Panther drei Eigentore und ab der Mitte des Spieles schienen zudem die Kräfte der Regensburger auf Grund

ihres laufintensiven und zum Teil aufopferungsvollen Spieles zu schwinden. Äußerst unglücklich für die Panther verlief außerdem der Rest des zweiten Drittels, in welchem sie noch zwei (!) weitere Eigentore, jeweils nach einem eigens abgefälschten Schuss, hinnehmen mussten. Hinzu trug eine schlechte Chancenverwertung der Regensburger Offensivabteilung bei zwei hochkarätigen Möglichkeiten zu keiner Verbesserung des Spielstandes bei. Spätestens mit dem 1:5 nach 38 Minuten war somit das Spiel entschieden. Im letzten Drittel entwickelte sich ein Spiel, das von beiden Mannschaften etwas lockerer angegangen wurde. Die Schriesheimer konnten durch Alex Burmeister noch ein weiteres Tor erzielen und Daniel Klieber setzte mit einem trockenen Abstauber zum 2:6 gekonnt den Schlusspunkt.

Das Fazit dieses Spiels fällt unterschiedlich aus. Einerseits hat man 25 Minuten sehr gut gegen einen starken Gegner mitgehalten und sogar geführt, andererseits hat man im zweiten Drittel das Spiel zu schnell hergegeben. Dennoch überwiegt das positive Gefühl, den Tabellenführer lange Zeit mit einer cleveren Taktik in Schach zu halten. Es wäre spannend zu sehen, wenn die Panther einmal in Voll- und Bestbesetzung gegen einen Gegner aus den Top Drei der Liga antreten könnten. Herausgehoben werden sollten noch einmal die herausragenden Reflexe von Goalie Schrettenbrunner und die faire und freundschaftliche Atmosphäre, welche das Match zwischen Regensburg und Schriesheim begleiteten, sowie das Comeback von Matthias Bauer, der nach langer Verletzungspause und Examensphase wieder in das Spielgeschehen eingreifen konnte.

von Christian Lang und Martin Drienovsky



Handball

Änderungen in der Abteilung

Zu der Weihnachtsfeier am 07.12.2012 der Minis und E-Jugend der Handballabteilung kam Besuch vom Weihnachtsmann mit seinem Knecht Ruprecht. So manches Kind und Jugendlicher zeigte sich überrascht, was der Weihnachtsmann alles über sein Verhalten im Training und Spiel wusste. Dabei gab es jede Menge Spaß. Aus seinem riesigen Sack verteilte er kleine Geschenke. Nachfolgend einige Bilder von der Weihnachtsfeier, die den Kindern und Jugendlichen als auch den anwesenden Eltern sichtlich viel Freude bereitete.



willkommen. Bitte melden sie sich dann beim Abteilungsleiter oder kommen sie beim Training am Donnerstag in der Zeit von 18 Uhr bis 19.30 Uhr in der Sporthalle Königswiesen vorbei.

Dagegen ist die männliche Jugendmannschaft im Training sehr aktiv und schlägt sich in den Meisterschaftsspielen recht tapfer. Derzeit belegt man einen guten 4. Platz, der hoffentlich bis zum Ende der Saison behauptet werden kann.

Auch die Minis und die E-Jugend sind im Training sehr zahlreich und aktiv dabei. Bei einem Turnier in Wackersdorf konnte sich die Mini-Mannschaft nach einer Niederlage aber in den weiteren Spielen souverän behaupten. Dies gibt Hoffnung für die Zukunft.



In der Abteilungsversammlung am 07.02.2013 wurden die Ereignisse des vergangenen Jahres, die Mitgliederzahl zum Jahresende sowie die finanzielle Situation der Abteilung den Anwesenden mitgeteilt. Es erfolgte die Entlastung der Abteilungsleitung sowie



Anfang 2013 stellte sich heraus, dass leider viele Mitglieder der weiblichen A-Jugend nicht mehr zum Training kamen und auch bei den Meisterschaftsspielen

eine Damenmannschaft für die nächste Saison 2013/14 nicht sehr groß. Wenn Leserinnen sich bei einer Damenmannschaft einbringen wollen, sind sie gerne

manchmal zu wenige Spielerinnen antraten. Zuerst musste ein Spiel gegen Cham abgesagt werden. Dann erfolgte nach einem weiteren Spiel sogar die Abmeldung vom Spielbetrieb mangels Interesse. Damit sind die Hoffnungen auf

die Neuwahl für die nächsten 2 Jahre.

Gewählt wurden:

Abteilungsleiter: Anton Arnold
Stellvertreter: Stefan Maier
Kassier: Sebastian Arnold
Delegierte: Kurt Blaß und Stefan Maier
Ersatzdelegierte: Yannick Adler und Sebastian Arnold
Jugendsprecher: Tobias Wagner

Weiterhin sind als Trainer für die Minis und E-Jugend Kurt Blaß sowie für die männliche A-Jugend Stefan Maier tätig.

Anton Arnold
Abteilungsleiter Handball

Karate

Als erste Aktion in diesem Jahr ist ein Selbstverteidigungskurs geplant. Von Mittwoch, dem 10. April 2013 können in 6 Einheiten in den anschließenden drei Wochen bis zum 24. April 2013 Grundlagen der Selbstverteidigung erlernt werden. In dem Kurs werden physische und psychische Aspekte vermittelt, Ausdauer, Kraft, Dehnung und Entspannung werden das Programm abrunden.

Am 13. April 2013 findet erneut der „Goju-Ryu Tag Bayern“ in Ingolstadt statt. Die Teilnahme ist fest eingeplant, da dieser Lehrgang zu den wichtigsten unserer Stilrichtung zählt. Neben dem Erlernen neuer Techniken, dem Festigen von bereits Erlerntem dient der Lehrgang auch dem Austausch zwischen den Vereinen sowie der gemeinsamen Werbung und Darstellung im Bayerischen Karate Bund und im Deutschen Karate Verein. Auch unser Okinawa Goju-Ryu Karate-Do werden wir wieder zusammen mit unserem Stilrichtungsreferenten für Goju-Ryu Bayern, Tobias Schweizer, in einer Trainingseinheit repräsentierten.

Die Serie von Lehrgängen in der SG Post / Süd werden wir heuer weiter fortsetzen. Für den 15. Juni 2013 haben wir erneut einen Lehrgang auf Landesebene ausgeschrieben. Thema werden Goju-Ryu Katas und Ihre Anwendungen (Bunkais) sein. Auch dieses Mal werden wir hoffentlich wieder Teilnehmer aus ganz Bayern begrüßen dürfen.

Im Herbst werden wir zusammen mit unserem befreundeten Karate-Dojo des TSV Neuried wie im letzten Jahr ein gemeinsames Trainingswochenende in Kirchdorf in Tirol verbringen, wo neben dem Training auch spazieren und wandern für Freunde und Familie nicht zu kurz kommen wird.



Der Beginn mit Karate-Do ist grundsätzlich in jedem Jugendlichen- und Erwachsenenalter möglich. Trainiert wird immer montags und mittwochs von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr im Kampfsportraum. Wir würden uns weiterhin über neue Interessenten freuen.

Andreas Pippig



Professionelles Athletic Training



NEU: Athletic-
Trainingshalle

Take your chance!



Kontakt:

TWP-Regensburg - Dr. Gessler Str. 16a · 93051 Regensburg
Telefon: (0941) 999 393 · www.twp-regensburg.de

every injury is a new chance!

Jede Verletzung ist eine neue Chance!



direkt
gegenüber
KÖWE-
Center!

PHYSIOWORLD
Krankengymnastik Vielhuber-Stäbler

Dr.-Gessler-Straße 16a · 93051 Regensburg
Telefon: 0941 / 999 393 · www.physioworld-regensburg.de

Kindersport



Eine Woche Faschingstreiben bei Kindersport



Piraten, Elfen, Ritter, Clowns, Feuerwehrleute, Prinzessinnen, Indianer und noch viele andere Kostüme wurden in der Faschingswoche bei den Übungsstunden gesichtet. Auch zwei Bürokauffrauen waren dabei. In jeder Gruppe (Mini, Maxi, Eltern-Kind, girls indoor und Donnerstags-Sportler) ging es hoch her. Die Halle wurde unsicher gemacht. Zur Frühstückssparade mit Cornel Hati marschierte man mit schwungvoller Musik durch den Urwald. Beim Aramsamsam musste das

richtige Tempo eingehalten werden. Zum Tanzalarm, den wilden Teufelchen und feuriger Samba-musik gab es keine Verrenkung, die man nicht gesehen hat. Der Zillertaler Hochzeitsmarsch verwandelte die



Team-Shirts

Geben Sie Ihrem Team ein Gesicht mit einem individuell gestaltetem Shirt.
Wir bieten Ihnen Top-Qualität zu außergewöhnlich guten Konditionen durch unsere Eigenmarke **PEPPEX**!

+ =

+ =

+ =

- Bei uns erhält jeder „sein“ Shirt
- Bestellungen ab einem Shirt
- Jedes Modell als Kinder-, Herren- und Damenschnitt
- Expresslieferung bei Lagerware
- Hilfe bei der Logoerstellung
- Sonderkonditionen für Vereine & Veranstaltungen

www.laufshirt-discounter.de

Adolf Schmetzer Str. 26 Tel.: +49 (0) 941 64081690
93055 Regensburg Fax: +49 (0) 941 64081691
Haasöder Textiles s.R. | 198A/832 Annsgricht Regensburg

Turnhalle in eine Polkaarena und last not least wurde die Faschingsburg gestürmt. Mit dem „Fliegerlied“ oder „Feuer, Wasser, Sturm“ wurde nochmal aufgedreht, um dann mit veruschten Kostümen und verlaufener Schminke die Halle den nächsten zu überlassen.

Maria Ludwig

Leichtathletik

Wintertrainingslager der Trainingsgruppe um Trainer Wolfgang Wattolik

Sprinter bereiten sich auf die anstehende Hallensaison vor

Die dritte Adventswoche (10.12. - 15.12.2012) nutzten die (Lang-) Sprinter um sich mit einigen intensiveren Trainingstagen im heimischen Regensburg noch vor den Feiertagen auf die anstehenden Hallenwettkämpfe im Januar 2013 vorzubereiten. Trotz der kalten Temperaturen von bis zu -6 °C erfolgte ein normaler Freilufttrainingsbetrieb im Stadion am Kaulbachweg sowie im angrenzenden Karl-Freitag-Park. Ergänzt durch Krafteinheiten sowie Sprung- und Schnelligkeitseinheiten in der Halle waren alle Athleten sowie Trainer Wolfgang „Jack“ Wattolik beim abschließenden Schnitzeessen am Samstag sehr zufriede-



den mit ihrer Leistungsentwicklung. Nun gilt es trotz einiger ruhigerer Tage über Weihnachten daran anzuknüpfen, um im Einzel sowie mit der Staffel zunächst bei den Nordbayerischen Meisterschaften in Fürth am 13. Januar und dann bei den Bayerischen sowie den Deutschen Hallenhochschul-Meisterschaften erfreuliche Leistungen erreichen zu können.

Nordbayerische Meisterschaften am 13. Januar in Fürth

Erfreuliche Leistungen aller Athleten und Titel für die Staffel

Am vergangenen Sonntag stand für die Athleten von Trainer Wattolik die Nordbayerische Meisterschaften als eine

Zwischenstation für die kommende Freiluftsaison an. Trotzdem, dass die Hallensaison mehr der Abwechslung gelten soll, konnten viele erfreuliche Leistungen erreicht werden. Zum Test der derzeitigen Schnelligkeit übten sich die

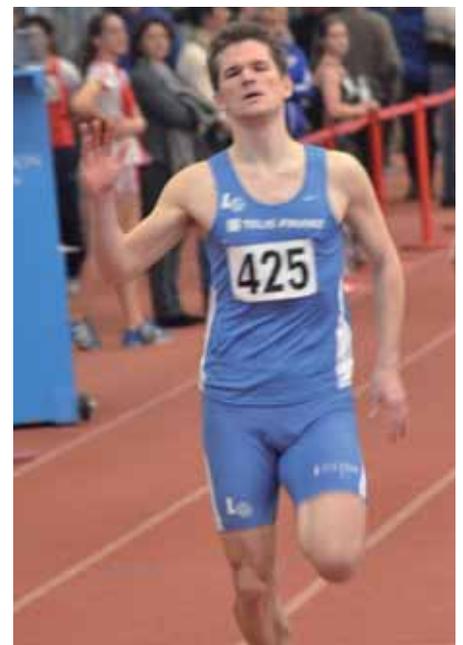
Sprinter auf der 60m Strecke. Die beiden Kurzsprintspezialisten Johannes Nigg und Kevin Urbanek erreichten (selbstverständlich) das A-Finale und dort mit 7,19 sek. den vierten Platz bzw. mit 7,22 sek. den 5. Platz. Das diesjährige Teilnehmerfeld auf der 200m Distanz war relativ zu 2012 von einer deutlich höheren Leistungsdichte geprägt. Die Telis-Athleten schlugen sie auch hier wacker. Mario Saur erreichte mit 22,92 sek. den fünften Platz und Lukas Zweck unterbot mit 23,30 sogar seine Freiluftzeit aus 2012. Der erfolgreiche Sonntag wurde mit dem Sieg der 4x200m Staffel abgerundet. Nach einer schnellen Runde von Johannes Nigg und dem Führungsausbau von Lukas Zweck,

mussten die anderen Läufer Peter Haller und Mario Saur den Start-Ziel-Sieg nur noch „nach Hause“ laufen. Damit verteidigte die LG TELIS FINANZ ihren Titel von 2012 in einer neuen Bestzeit von 1:31,31 Min. Bayerische Hallenmeisterschaften am 18./19. Januar 2013

Der Saisoneinstieg in das Jahr 2013 zeigte ganz akzeptable Ergebnisse.

Gold wäre sogar für das Männer-Staffelquartett in 4x200m mit Zweck Lukas, Mario Saur, Peter Haller und Kevin Urbanek der LG Telis Finanz möglich gewesen. In Führung liegend patzten sie beim letzten Wechsel. Zuvor schon war 400m-Mann Mario Saur als Drittschnellster der Vorläufe eine 49,79 gelaufen, verzichtet aber wegen Prüfungsstress auf das Finale.

Für den Vierten Jonas Zweck sollte die Erfüllung der B-Norm mit 3:53,15 in der 1500m Disziplin reichen, um Ende Feb-



ruar bei den Deutschen Hallenmeisterschaften in Dortmund zu starten.

Bei den Männern fügte Lukas Zweck (Telis -Finanz) noch einen fünften Platz über 200m (23,47) bei.

Am 30. Januar geht's für unsere Athleten Jonas und Lukas Zweck sowie Mario



11. Mai Rolf Watter Sportfest, Unistadion.

08. Juni Sparkassen Gala, Unistadion.

29./30. Juni Süddeutsche Meisterschaften, Unistadion.

sportlichen Höhepunkte bisher waren die Teilnahme an den Junioren Welt- und Europameisterschaften 2008 und 2009 über 3000m Hindernis sowie ein Studienjahr an der North Carolina State University im Rahmen eines Sport- Stipendiums. Julia möchte den Kindern die verschiedensten Disziplinen der Leichtathletik näher bringen und vor allem die Begeisterung für den Sport und den Spaß an Wettkämpfen weitergeben.



Sie plant in der kommenden Saison mit den Kindern zu verschiedenen Sportfesten in der Region zu fahren und freut sich auf die anstehenden Aufgaben.“

Saur und Peter Haller zu den Hochschulmeisterschaften nach Frankfurt a. Main.

Jonas Zweck wird am 02. März in Markt Indersdorf bei den Bayerischen Cross-Meisterschaften starten.

Kleiner Ausblick auf die kommende Freiluftsaison in Regensburg:

16. März 10000m Bay. Meisterschaft, Unistadion

Übungsleiter für die Kinderleichtathletik

„Julia Kick betreut seit November 2012 die U12 Leichtathletik Gruppe der SG Post/Süd. Die Mittelstreckenläuferin wohnt in Regensburg und studiert Betriebswirtschaft im 5. Semester. Ihre



Ninjutsu

Am 02.02.13 besuchten wir mit einer Delegation in Nürnberg das Seminar von Shihan Pete Reynolds. Pete



Reynolds hat vor 13 Jahren sein Heimatland USA/Florida verlassen und betreibt nun in Japan ein eigenes Bujinkan Budo Taijutsu Dojo. Dadurch ist sein Training sehr authentisch und „japanisch“ geprägt. Trainingsinhalte bei uns sind im Moment das Takagi Yoshin Jutaijutsu (s. SG Post Süd Kurier IV 12) incl. Daisho Sabaki Gata (Umgang mit dem Daisho, besteht aus Katana und Shoto, Kurzsword).



Des Weiteren trainieren wir im Jahresmotto des Bujinkan mit dem Tsurugi.

Die Abteilung plant für das II. Quartal ein Seminar unter der Leitung von Shihan Dino Gheri. Die Veranstaltung wird vermutlich kurz nach Dinos Trainingsaufenthalt in Japan, stattfinden und so wieder direkte Informationen und Erkenntnisse vom Großmeister persönlich vermitteln können. Dinos Training ist bestens für Anfänger, Fortgeschrittene und natürlich

auch für Sportler anderer Kampfkünste bestens geeignet. Informationen und Anmeldung bei:

Forster.R@bujinkan-Regensburg.de.

Ein Probetraining ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich.

Die Trainingszeiten sind:

Sonntag 19.00-20.30

Dienstag 18.00-19.30

INFO:Forster.R@bujinkan-regensburg.de, 0160/94928200

Das Bujinkan ist eine Vereinigung von 9 alten japanischen Kampfkünsten. In dieser Ausgabe stelle ich die letzten beiden Ryu vor. Es handelt sich dabei um Ninpo-Ryu, welche im normalen Bujinkantraining selten unterrichtet werden:

Gyokushin Ryu (Schule des Juwelenherzens) Ninpo Es gibt im Westen nur wenig Wissen

über diese Ryu, da Hatsumi Soke noch nicht viel darüber gesprochen hat. Außer Hatsumi Soke erhebt noch jemand den

Anspruch, das Oberhaupt dieser Ryu zu sein: Ueno Takashi, der wie Hatsumi ein ehemaliger Schüler Takamatsus ist.

Diese Schule konzentriert sich mehr auf die Spionageseite des Ninjutsu als auf die Kampftechniken. Allerdings sollen Techniken mit Seil und Lasso ebenso wie Sutemi Würfe zum Einsatz kommen. Hatsumi ist der 21. Sôke der Gyokushin Ryu.

Kumogakure Ryu

(In den Wolken versteckte Schule) Ninpo Das Taijutsu der Komogakure Ryu ähnelt dem der Togakure Ryu sehr stark.

Eine spezielle Waffe der Kumogakure Ryu ist das Kamayari (Hakenspeer), der ursprünglich zum Entern von Schiffen entworfen worden war. Auch gegen Schwertangriffe wurde das Kamayari eingesetzt, wobei der Haken hier nach demselben Prinzip wie bei der Jutte genutzt wurde, um Schwerter zu fangen und diese zu kontrollieren. Der Speer wurde gewöhnlich in die Kleidung des Gegners eingehakt oder sichelte die Beine. Befand sich ein Ninja z. B. mit einem Kamayari auf einem Baum über dem Gegner, so konnte er die Klinge hinter ihm herablassen und durch einen ruckartigen Aufwärtzug das Genick des Gegners brechen.

Gegründet wurde diese Ryu-ha von Heinaizaemon Ienaga Iga. Hatsumi Sôke ist das 14. Oberhaupt dieser Ryu-ha.

Forster Rudolf, Godan, Shidoshi

Die Abteilung gratuliert zu den erfolgreichen Gürtelprüfungen:

Alexej Miller	7. Kyu
Manuel Schmied	7. Kyu
Felix Schertel	9. Kyu
Roland Birner	8. Kyu
Florian Wild	7. Kyu



Rock 'n' Roll

Keine regionalen Meisterschaften 2013 ?

Allgemeines.

Leider haben sich keine Vereine gefunden die die regionalen Meisterschaften 2013 ausrichten.

Ich kann dem Bayerischen Verband nur ein Armutzeichen ausstellen, dass es ihm nicht gelungen ist Ausrichter zu finden. Ich hoffe die Mitglieder werden auf der nächsten Versammlung einem aktiveren Präsidium das Vertrauen schenken.

Turniersaison mit neuen Trikots

Die Turniersaison beginnt heuer erst am 13. April mit der Bayerischen Meisterschaft in Ingolstadt.

Da wir seit 3 Jahren mit unseren Tanztrikots an den Start gegangen sind, kam die Arcadenspende gerade recht. Nach einigen Diskussionen waren sich alle Mädchen über das Aussehen der neuen Kleidung einig.

Ute unsere bewährte Schneiderin aus Landsberg nahm Maß und schneidert nun die neuen Trikots.

So können wir erstmals auf der Bayerischen damit auftreten.

Neues Programm

Caro hat für die Saison 2013 ein neues Programm erarbeitet und mit den Mädchen einstudiert.

Wir werden also mit neuem Programm neuen Trikots und 2 neuen Mädchen (Anastasia und Janina) an den Start gehen. Unsere Ziele sind daher, sich in der Bayerischen Spitze festzusetzen und eventuell die Quali zur Deutschen zu schaffen.

Nachwuchsformation.

Da Caro durch Martin unterstützt wird haben wir eine 2. Nachwuchsformation mit jungen Mädchen gegründet, ev. können sie zum Ende des Jahres ebenfalls ins Turniergehen eingreifen.

Turnierpaare

Mit Amelie und Kevin und mit Mia und Manuel werden wir uns ebenfalls an Turniere herantasten.

Wir werden auf hoffentlich stattfindenden Breitensportturnieren die ersten Versuche starten.

Da beide Paare große Fortschritte gemacht haben bin ich mir sicher dass sie vorne mitmischen werden.

Caro und Martin sollten eigentlich auch 2013 endlich angreifen, da Martin seine Verletzungen auskuriert hat, hoffe ich dass er das Radfahren in Zukunft sicherer gestaltet.

Auftritte

Am 25. Januar fand die erste Regensburger Sportnacht in der Dreifachhalle Königswiesen statt. Wir nahmen als einzige Abteilung der SG Post/Süd teil.

Leider blieben die erhofften Zuschauer aus und so nutzten wir die Stunde für unser Training. In der Halle befanden sich fast ausschließlich die Akteure der Vereine, um so erstaunt war ich über die Berichterstattung in der MZ die von einem großen Erfolg sprach.

Beim Jahresempfang durften unsere Kleinsten (Hula Hoop Mädchen Mia, Lilli, Delia und Julia) erstmals auftreten. Nach nur 2 Trainingseinheiten machten sie ihre Sache sehr gut und wurden mit großem Applaus gefeiert. Mia und Manuel und Amelie und Kevin

tanzten sich ebenfalls mit Motorbiene in die Herzen der Zuschauer. Bürgermeister Weber und Karl Rupert



vom Sportamt erinnerten nochmals das alle unbedingt bei der Sportlerehrung am 06. März mit auftreten müssen. Unser Formation FAMOUS wird für ihre Erfolge 2012 mit einem Pokal geehrt.

Ehrungen

Gerda und Werner wurden beim Jahresempfang mit der Treuenadel für 25 Jahre Vereinszugehörigkeit geehrt, völlig überraschend konnten sie auch den Fashingsorden der Lusticania in Empfang nehmen. (Bild)

Unsere Formation FAMOUS wurde mit einem Essensgutschein und ihre Trainerin Caro mit einem Blumenstraus bedacht.

Werner Hubert



The Power of Dance
ROCK'N' ROLL & BOOGIE-WOOGIE
www.drby.de



Schützen

Sektionsehrenabend

Die Schützensektion Regensburg- Süd hielt ihren Ehrenabend am 1. Oktober im Schützenheim der Altstadtsschützen Regensburg. Die Erfolge der Postschützen in den Ligakämpfen, bei den Meisterschaften und beim Sektionspreisschießen konnten sich sehen lassen. Anita Islinger belegte bei der Jugendscheibe LG den 2. Platz und wurde zudem noch zur Jugendknackerkönigin gekürt. Bei den Luftgewehr- Damen erzielte Beate Leja die Würde der Brezenkönigin. Unsere Schützen mit der Luftpistole zielten da noch etwas besser. So wurde Armin Weidinger Schützenkönig und Johann Rester folgte ihm als Knackerkönig. Die Sektionsscheibe LG/LP gewann Günter Leja mit einem 30,7 Teiler, geschossen mit der Luftpistole. Tobias Bauer belegt hier den 2. Platz mit einem 44,5 Teiler, geschossen mit dem Luftgewehr.



Beate Leja, Brezenkönigin bei den Luftgewehr- Damen

Sektionsmeisterschaften 2012

Junioren w

Anita Islinger 1. Platz mit 249 Ringe

Junioren m

Felix Holst 2. Platz mit 189 Ringe

Damenklasse

Beate Leja 2. Platz mit 351 Ringe

Katrin Neumeier 3. Platz mit 337 Ringe

Damen alt

Renate Gans 2. Platz mit 274 Ringe

Damen

Mannschaft 2. Platz mit 962 Ringe

Luftpistole

Schützen

Jürgen Docekal 3. Platz mit 349 Ringe

Armin Weidinger 6. Platz mit 307 Ringe

Tobias Bauer 8. Platz mit 305 Ringe

Mannschaft 2. Platz mit 961 Ringe

Senioren, m

Johann Rester 3. Platz mit 348 Ringe

Senioren A, Aufgelegt

Günter Leja 2. Platz mit 260 Ringe

Sektionsliga Luftgewehr

Mannschaft 3. Platz

Sektionsliga Luftpistole

Mannschaft 4. Platz



Armin Weidinger, Schützenkönig mit der Luftpistole

Große Standreinigung zum Jahresende

Für die große Standreinigung und verschiedene Reparaturen an der Schießsportanlage für meldepflichtige Sportwaffen, am Samstag den 17. November, suchte Schriftführer Johann Rester per

e-Mail einige Helfer, einer hatte sich gemeldet. Schützenmeister Günter Leja versuchte dann sein Glück per Telefon, zaghaft bekam man dann eine Gruppe Helfer zusammen. Wolfgang und Renate Gans, Wolfgang und Michael Siegmars, Johann Rester, Tobias Bauer, Matthias Groher, Alfred Koppenwallner und natürlich auch Günter Leja selbst waren die „Einsatzkräfte“. Die Arbeiten zogen sich über fünf Stunden hin.

Waldweihnacht der Schützen

Der Kreisschützenverband Oberpfalz und Donaugau hatte am Samstag, den 09. Dezember, auf dem Gelände des Schießleistungszentrums in Höhenhof eine Waldweihnacht abgehalten. Dabei freute sich Gauschützenmeister Manfred Wimper über das Kommen von rund 100 Schützen. Nach einer feierlichen musikalischen Einleitung der Waldweihnacht durch die Parforce- Hornbläser Regensburg wurde die Weihnachtsfeier um 17.00 Uhr offiziell eröffnet. Zur Freude der Kinder schaut natürlich auch der Nikolaus vorbei. Neben dem dampfenden Kessel mit Glühwein gab es Knacker mit Allem, fast ohne Rauch. Auch die heißen Maroni, zubereite von unserem Tobias Bauer und seiner Freundin Renate, fanden guten Absatz. Günter und Beate Leja ließen sich langsam und gemütlich auf Weihnachten einstimmen.

Weihnachtsfeier der Postschützen

Hans Appel regiert die Postschützen. Die Überraschung war groß, als Schützenmeister Günter Leja bei der Weihnachtsfeier die Könige für 2013 bekannt gab: Hans Appel wurde König der Luftgewehrschützen. Ihm zur Seite stehen Knackerkönig Willi Bäumler und Brezenkönigin Renate Gans.

Auch in der Disziplin Luftpistole gab es einen neuen König. Horst Köhlik ist der neue Schützenkönig. Die Knackerkette ging an Neumitglied Matthias Groher, die Brezenkette bekam Johann Rester umgehängt. Die Kette der Sportpistolen-schützen darf Winfried Mirl tragen, be-



Die Parforce- Hornbläser Regensburg



Heiße Maroni - Beate Leja, Tobias Bauer und Renate Malat



Schützenkönige 2013 mit Sektionsschützenmeister Wolfgang Stich, links und 1. Schützenmeister Günter Leja, rechts

gleitet von Knackerkönig Dieter Drasch und Brezenkönig Ulrich Kemeter. Schützenmeister Günter Leja ehrte Alfred Koppenwallner auf Grund seiner besonderen Verdienste um den Schützenbezirk Oberpfalz im Bayerischen Sportschützenbund mit der Großen Ehrennadel in

Alfred Koppenwallner, Johann Rester, Günter Leja; Silber: Katrin Neumeier, Armin Weidinger, Jürgen Docekal; Bronze:

Silber. Wolfgang und Renate Gans wurden für ihre unermüdliche Arbeit für den Schützenbezirk Oberpfalz im Bayerischen Sportschützenbund mit der Goldenen Verdienstnadel ausgezeichnet.

Bevor die Postschützen zur Preisverteilung schritten, lauschten sie den Klängen der Zithernmusik vom Duo Thomas und Thomas. Ehrenschiützenmeister Willi Bäumler las weihnachtliche Geschichten, geschrieben von Andreas Staimer. Im Namen des Gau-schützenmeisters Manfred Wimper zeichnete Schützenmeister Günter Leja folgende Schützen mit dem Leistungsabzeichen des Kreisschützenverbandes Oberpfalz und Donaugau e.V. aus. Gold: Beate Leja, Tobias Bauer,

Tobias Bauer, Wolfgang Gans und Wolfgang Siegmar.

Der Sektionsschützenmeister Wolfgang Stich sprach noch einige Worte des Dankes an die Postschützen und besonderen Glückwunsch an den Gewinnern des Weihnachtspreisschießens. Den Schützenkönigen wünschten sie eine schöne und freudige Regenschafft.

Die Gruppensieger 2012 in den Sportwaffenarten Luftgewehr, Luftpistole, Mehrschüssigen Luftpistole, Luftpistole-Auflage, sowie Sportpistole 25 Meter Klein- und Großkaliber bei der SG Post/Süd erhielten jeweils eine Urkunde überreicht.

Luftgewehr

Jugend, weiblich Anita Islinger

Damenklasse Beate Leja

Schützenklasse Wolfgang Siegmar

Herrenaltersklasse

Alfred Koppenwallner

Luftpistole

Schützenklasse Jürgen Docekal, Tobias Bauer

Alterklasse Wolfgang Gans

Seniorenklasse A Günter Leja

Seniorenklasse B Johann Rester

Seniorenklasse A, aufgelegt Günter Leja

Sportpistole KK

Alterklasse Klaus Biendl

Seniorenklasse Dieter Drasch

Die Jahres - Blattwertung 2012 gewann mit dem Luftgewehr Alfred Koppenwallner vor Beate Leja und Wolfgang Siegmar. Mit der Luftpistole war Günter Leja vor Johann Rester und Wolfgang Gans



Ehrenschiützenmeister Willi Bäumler mit den Gewinnern

erfolgreich. Wiederum verzichteten die Schützen der SG Post/Süd auf eine Vielfalt von Scheiben.

Man beschränkte sich auf den Wanderpokal, gespendet von Ehrenschützenmeister Willi Bäumler. Eine Weihnachtscheibe wurde für alle vier Disziplinen der Postschützen ausgeschossen.

Weihnachtsscheibe - Luftgewehr

gewann Tobias Bauer mit einem 4,8 Teiler vor Alfred Koppenwallner mit einem 36,1 Teiler und Willi Bäumler mit einem 54,7 Teiler.

Weihnachtsscheibe - Luftpistole

ging an Günter Leja mit einem 111,9 Teiler vor Matthias Groher mit einem 219,3 Teiler und Gerhard Böhm mit einem 266,2 Teiler.

Weihnachtsscheibe - Sportpistole Kleinkaliber

gewann Günter Leja vor Armin Weidinger und Klaus Biendl

Weihnachtsscheibe - Sportpistole Großkaliber

ging an Johann Rester vor Günter Leja und Dieter Drasch

Die Gewinner des Wanderpokals, gestiftet von Ehrenschützenmeister Willi Bäumler waren: Alfred Koppenwallner 12,0 Teiler; Günter Leja 21,2 Teiler; Wolfgang Siegmar 23,9 Teiler; Horst Köhlik 36,5 Teiler und Beate Leja mit einem 42,5 Teiler.

Start in das Sportjahr 2013 Neujahrsempfang mit Mitgliederversammlung

Die Zukunft der Postschützen von der SG Post/Süd Regensburg e.V. wurde gut geplant. Im Rahmen der Mitgliederversammlung gab es einige Änderungen. Schützenmeister Günter Leja gab auf seine lockere Art und Weise einen umfangreichen Rückblick über das abgelaufene Sportjahr 2012. Viele Ereignisse wurden angesprochen, Vereinsmeister und Gruppensieger nochmals erwähnt. Hervorgehoben wurden die Schützenkönige der Postschützen für das Jahr 2013. Die Vorschau auf das Jahr 2013 führte über Faschingspreisschießen, Osterpreisschießen mit Feier, Sommerschießen mit Sommerfest zum Jahresend- und Königsschießen. Sowie die Beteiligung an einem Festumzug in Fußenberg und ein Verein-

sausflug wurden vorgestellt. Als Investitionen gab Schützenmeister Günter Leja den Neukauf eines Luftgewehres und einer mehrschüssigen Luftpistole bekannt. Es gib auch was zu tun, die Anschlagtsche und Geschoßfänge müssen erneuert werden. Sportlich starten die Postschützen bei den Sektionsrundenwettkämpfen mit Luftgewehr und Luftpistole, Gauliga für mehrschüssigen Luftpistole und Gaupokal mit der Luftpistole und Luftpistole-Auflage. Die Sportpistolenmannschaft startet in der Bezirksliga. An den dazu gehörigen Meisterschaften wird ebenfalls teilgenommen. Die Leitung der Schützenabteilung musste umgestellt werden. Sportleiter- Sportpistole Hermann Grötsch teilte nach nur einem Jahr seiner Tätigkeit seinen Rücktritt mit. Auf Vorschlag von Hans Appel übernahm der bisherige Beisitzer Klaus Biendl das Ehrenamt als Sportleiter kommissarisch bis zu den Neuwahlen im Jahre 2014. Auch unser 2. Kassier trat zurück, dieser Posten wird nicht mehr besetzt. Auf Vorschlag von Schützenmeister Günter Leja wird das Amt des „Schriftführers“ umbenannt und heißt nun „Protokollführer“. Wer Interessen am schönen Schießsport hat ist jederzeit willkommen. Die Postschützen treffen sich jeden Donnerstag ab 19.00 Uhr auf der vereinseigenen Schießsportanlage am Kaulbachweg 31 in Regensburg.

Delegiertentag des Kreisschützenverbandes Oberpfalz / Donaugau

Zur Begrüßung sprach Gauschützenmeister Manfred Wimber von der Geschlossenheit „seiner“ Schützenvereine, die bis auf einen Verein voll und ganz hinter ihm stünden. Von 159 Vereinen waren 139 gekommen. Auf der Tagesordnung standen zahlreiche Berichte, Grußworte, Ehrungen und die Neuwahl der gesam-

ten Gauvorstandschaft. Zu den Ehrengästen zählten Oberbürgermeister der Stadt Regensburg Hans Schaidinger, Landrat Herbert Mirbeth sowie der Obertraublinger Bürgermeister Alfons Lang.

Einer der herausragenden Tagespunkte beim Gaudelegiertentag waren die Ehrungen. Die Ehrenspange des Kreisschützenverbandes wurde an diese drei anwesenden Politiker verliehen. Sie haben sich durch stete Förderung des Schützenwesens besonders verdient gemacht. Weitere Ehrengäste waren Philipp Graf von und zu Lerchenfeld, MdL Sylvia Stierstorfer und der stellvertretende Landesschützenmeister Sostmeier. Aus seiner Hand erhielt der Abteilungsleiter der Postschützen, Günter Leja, für seine unermüdliche Arbeit um das deutsche Schützenwesen, die Goldene Verdienstnadel des Deutschen Schützenbundes.



Alle Geehrten von links sitzend: Gauschützenmeister Manfred Wimber, Margit Heinz, Günter Leja, Landrat Herbert Mirbeth, Bürgermeister Alfons Lang.

Faschingschießen

Auch heuer veranstalteten wir wieder ein Faschingssschießen mit Feier. Diesmal am 02. Februar in unserem Schützenstüberl ab 18.00 Uhr. Viele kamen, alle waren maskiert. Selbst unseres Ehrenschützenmeister Willi Bäumler hatte seine Freude, es war eine gesellige Veranstaltung.

Die Faschingspreise besorgten diesmal unser 3. Schützenmeister Armin Weidinger und Katrin Neumeier. Alle Preise hatten sie schön, in gleich großen Kartons, verpackt, die Organisation hatte wie immer Günter Leja. Den wunderschönen Faschingssschwan gewann heuer Schützenmeister Günter Leja gleich mit seinem ersten Schuss.



Alle anwesenden Schützen und Freunde



Der Gewinner des Faschingsschwanes

Jahresempfang der SG Post/Süd Regensburg

Am Freitag, den 08. Februar, fand wieder einer der Höhepunkte im Vereinsgeschehen der SG Post/Süd statt. Vertreter der Stadt Regensburg, Sportamt und Jahn 2000 waren anwesend. Die Vizepräsidenten Horst Küster und Heiner Brömmel hatten wieder die ehrenvolle Aufgabe übernommen verdiente Mitglieder auszuzeichnen. Einer der geehrten Mitglieder war unser Abteilungsleiter Günter Leja. Für seine Meisterschaft mit der Luftpistole, Auflage 2012, wurde ihm die Leistungsnadel in Silber verliehen.



Die Empfänger des Faschingsordens 2013 mit Armin Ogurek, Präsident der Faschingsgesellschaft Lusticania

Nach dem offiziellen Teil des Jahresempfangs hatte die Faschingsgesellschaft „Lusticania“ ihren großen Auftritt. Für die Idee, Einladung und Finanzierung waren die Postschützen verantwortlich.

Termine 2013

- 18. März** 1. Sektionsliga LP und LG, Sportclub
- 20. März** 3. Gaurundenwettkampf, Liga MLP, Oberhinkofen
- 21. März** 4. Gaupokal LP Auflage
- 10. April** 3. Gaupokal LP
- 18. April** 5. Gaupokal LP Auflage
- 22. April** 2. Sektionsliga LP und LG, Sportclub
- 24. April** 4. Gaupokal LP
- 13. Mai** 3. Sektionsliga LP und LG, Schießsportanlage Post/Süd
- 23. Mai** 6. Gaupokal LP Auflage
- 2.- 8. Mai** Stadtmeisterschaften LG, LP und LP Auflage, HSG Regensburg
- 10. Juni** 4. Sektionsliga LP und LG, Zu den Linden
- 23. Juni** Ehrungen der Stadtmeisterschaften, HSG Regensburg
- 24. Juni** 5. Sektionsliga LP und LG, HSG Regensburg

Liebe Sportfreunde, Nachrichten, Termine und Informationen sind ab sofort im Internet unter Post/Süd Regensburg, Abteilung Schützen, nachzulesen.

Günter Leja
Abteilungsleiter



Günter Leja im Anschlag mit der Luftpistole, Auflage



Senioren

Am 6. Dezember 2012 fand unsere Weihnachtsfeier statt. Aufgrund des kurzfristigen Pächterwechsels im Vereinsheim am Kaulbachweg mussten wir uns um eine andere Lokalität bemühen. Von unserer Abteilungsleitung wurden die Herrmanns Bürgerstuben in der Augsburgener Str. vorgeschlagen und von allen akzeptiert. Wie sich – im festlich dekorierten Nebenzimmer – herausstellte, eine gute Wahl.

Nach dem opulenten Essen gingen wir zum gemütlichen Teil über. Mit ernsten, heiteren und nachdenklichen Beiträgen von Hedi und Gabi, Marianne, Toni und Heinz, sowie gemeinsam gesungenen Weihnachtsliedern verging die Zeit wie im Fluge. Als auch noch Charlotte (man beachte ihr Alter von 91 Jahren) ihren Beitrag über den Nikolaus auswendig vorgetra-

gen hatte, war die Überraschung bei allen Anwesenden groß, als plötzlich ein leibhaftiger Nikolaus (mit prall gefülltem Sack und einen Schlitten hinter sich herziehend) den Raum betrat. In einem vorgetragenen Gedicht ließ er unsere Gymnastikstunden Revue passieren und



Der Nikolaus erscheint leibhaftig

verteilte anschließend seine Gaben.

Nach den Weihnachtsferien starteten wir am 10. Januar 2013 wieder mit unserer Gymnastik-stunde. Zur Überraschung aller begannen wir das Neue Jahr mit einem „Sektumtrunk“. Einen herzlichen Dank nochmals an die edle Spenderin. Es sollen sogar Stimmen laut geworden sein, ob man das nicht als „ständige Dauereinrichtung“ einführen könnte.

Zur Freude aller verkündete Judith, dass man für die Seniorentanzgruppe einen



Unsere Seniorin beim Vortrag des Nikolausgedichts

MEINE BANK.

Für mein kostenloses Girokonto.



- **KOSTENLOS**
keine Kontoführungsgebühr
- **ATTRAKTIV**
45 Euro WechselBonus
- **CLEVER**
UmzugsService inklusive

psd
Bank

Niederbayern-
Oberpfalz eG

www.direktbank-fuers-leben.de
Kostenfreie Service-Hotline 0800 15858-01





Nach einem Gläschen Sekt fällt die Gymnastik leichter

neuen Übungsleiter gefunden habe. Am 16. Januar fand eine – kurzfristig angesetzte Übungsstunde (nochmals unter Leitung unserer Elisabeth) statt, bei der Herr Freitag sich von unserem „Können“ überzeugen durfte. Alle Anwesenden zeigten sich von

ihrer „Schokoladenseite“, so dass Herr Freitag fast gar nicht anders konnte, als seine Zustimmung als unserem neuen Übungsleiter zu geben. Wir üben daher wieder zur gewohnten Zeit am Mittwoch von 9.30 – 11.00 Uhr.

Heinz Engerer

Nachruf

Mit Trauer im Herzen teilen wir mit, dass unser langjähriges Mitglied der SG Post/Süd, (Seniorenabteilung) Herr Erwin John, am 13. Januar 2013 von uns gehen musste. Wer weiß, welcher langer Leidensweg damit zu Ende gegangen ist, trauert umso mehr mit den Angehörigen.

Erwin war nicht nur Gründer der Ski-Abteilung der TSG Süd und deren Abteilungsleiter bis zur Fusionierung mit dem POST - SV (1986) zur SG Post/Süd. Er war auch viele Jahre aktiv bei der Stockabteilung tätig.

Solange es sein Gesundheitszustand erlaubte, übte er ebenso bei den Senioren in der Gymnastik mit, wie auch beim anschließenden Kegeln.

Wir trauern mit seiner Familie und werden in Gedanken immer bei ihm sein.

Die Seniorenabteilung

Entdeckungen: **BUCHER PUSTET**.de
GESANDTENSTRASSE · DONAU-EINKAUFSZENTRUM · UNIVERSITÄT

Restaurant
DER GRIECHE
am
Herzogshof

Alter Kornmarkt 1,
93047 Regensburg
Tel.: 0941 / 5999303
www.dergriecher-regensburg.de

Dienstag Ruhetag
Öffnungszeiten:
11:30 - 14:00
&
17:30 - 24:00

Ski

Erfolgreiche Skisaison 2012 / 2013 geht zu Ende

Die Wintersaison der Skiabteilung wurde wieder erfolgreich mit dem Skibasar in der Vereinshalle begonnen. Der Besuch war gut, Skikleidung – Skistiefel und natürlich eine große Stückzahl an Ski wechselten ihre Besitzer. Gleich anschließend fand die Auftaktfahrt zum Stubaier Gletscher statt. 26 Teilnehmer konnten an einem wunderbaren Skiwochenende die Freunde am Wintersport erleben. Bei gutem Wetter und einer guten Schneelage fand die Fahrt vom 2.-4. November statt. Sogar die Abfahrt zur Mittelstation war möglich. Erst am Sonntagnachmittag nahm der Wind zu und die ersten Lifte mussten außer Betrieb genommen werden. Hier neigte sich aber das Wochenende ja bereits seinem Ende zu und somit waren alle zufrieden. Die Übernachtung fand dieses Mal im 4Sterne Hotel Serles statt. Bei ausgezeichnete Küche und einem guten Wellnessbereich mit Pool konnten sich die Teilnehmer von Skifahren erholen.



Im Januar ging es weiter mit dem Skikurs. Nachdem das Wetter wieder kapriolen Schlug musste der Skikurs um eine

Woche verschoben werden, aber der Wärmeeinbruch war dann Gott sein dank vorbei. Der Regen im Januar hatte den Schnee wegschmelzen lassen und erst nachdem wieder konstante Minustemperaturen vorhanden waren, konnten die Beschneiungsanlagen genügend Schnee produzieren, so dass ein Teil des Skigebiets wieder in Betrieb genommen werden konnte. Diesmal bei idealen Wetterbedingungen und einer traumhaften Schneelandschaft. Nachdem Frau Holle mit noch etwas Schnee nachgelegt hatte, waren am zweiten Wochenende alle Lifte und Pisten offen.

Die Abfahrt am Kaulbachweg hatten wir dieses Jahr um 15 min vorverlegt. Die Teilnehmer und Übungsleiter aus Alteg-

lofsheim stiegen in Neutraubling. Trotz dieses Zwischenstopps waren wir fast immer die ersten im Skigebiet. In sieben Gruppen wurden die Teilnehmer in Zwergerl, Anfänger und Fortgeschrittene eins, zwei und drei aufgeteilt. Zusätzlich hatten wir dieses Jahr noch eine schnelle



Gruppe sowie einen Erwachsenenkurs. Für die Fußgänger konnten wir durch die Betreuung von Helmut Ludwig außerdem das Schneeschuhwandern anbieten. Am ersten Wochenende war dafür zwar zu wenig Schnee, doch am zweiten Samstag machte sich eine kleine Gruppe rund um den Geisskopf auf den Weg. Beachten sie hierzu den Extra-Bericht in der Zeitung. Als Abschluss wurde wieder das Skikursabschlussrennen durchgeführt. Hier konnten alle Teilnehmer ihr Können unter Beweis stellen. Mit der Siegerehrung im Vereinsheim wurde der Skikurs dann beendet. Hiermit möchte ich mich nochmals bei allen Teilnehmern, Mitfahrern und natürlich auch bei unseren Übungsleitern und Helfern, ohne die die Durchführung nicht möglich wäre,



herzlich bedanken. Besonders freut uns, dass wir durch Sophia und Konstanze auch wieder zwei neue Helfer und vielleicht zukünftige Übungsleiter gewinnen konnte.

Mit der Familienfahrt auf das Kitzsteinhorn wurde die Saison fast beendet. Die Veranstaltung wurde durch den TSV



Alteglöfshaus durchgeführt. Mit zwölf Teilnehmer der SG Post / Süd Skiabteilung waren wir gut vertreten. Aufgrund der vielen Schneefälle in den Tagen zuvor herrschten auf dem Kitzsteinhorn beste Pistenbedingungen. Seit langem wieder hatten wir die Möglichkeit die Tiefschneetechniken aufzufrischen. Hier blieben auch bei den „geübten“ Skifahrern die Stürze nicht aus. Sowohl auf der Piste wie auch auf den vier Freeride-Abfahrten kamen alle Teilnehmer voll auf ihren Genuss.

Am Samstag war es zwar mit minus 8 Grad und fast Windstille nicht so kalt wie wir zuerst erwartet hatten, zeigte doch der Wetterbericht in den Tagen vorher immer Temperaturen von -18 Grad an. Die anfänglichen Nebelschleier lösten sich

bis Mittag auf und am Sonntag hatten wir teilweise herrlichen Sonnenschein.

Wer noch mehr Informationen zu unseren Veranstaltungen haben möchte, kann einfach über unsere Email ski@postsued-regensburg.de mit uns Kon-

takt aufnehmen. Wir würden uns freuen, wenn der ein oder andere von ihnen nächstes Jahr auch mit dabei ist.

Schneeschuhwandern im Winterparadies

Am 26. 01. wars mal wieder so weit – nachdem wir ja im Januar endlich den ersehnten Schnee bekamen, gings in aller Hergottsfrüh auf zum Geiskopf

Geiskopf – nein – das wäre nicht wirklich sportlich genug für uns ;-). Ein paar Gipfel wollten wir an diesen Tag dann schon erklimmen!

Also sind wir uns zunächst durch einen absoluten Zauberwald zum Einödriegel aufgestiegen (ih). Traumhaftes Glitzern, kitschig blauer Himmel (in Regensburg wars an diesem Tag natürlich wieder neblig – was sonst...), Tannen mit dicken Schneehauben, absolute Stille, kein Mensch weit und breit... so folgten



– Skikurs – Hurra ... Lisandro, unser Sohn (6) konnte schon vorher nicht schlafen – vor Aufregung und Vorfreude ...

Und die Eltern? Nun, wir ließen dieses Wochenende die Skier daheim und wagten uns das erste Mal an ein neues Abenteuer.

Gleich nach der Ankunft, schnell die Schneeschuhe ausgeliehen – und los

wir ein paar Rehschritte durch den Wald. Bei jeder Lichtung nahmen wir ausgiebige Sonnenbäder und genossen die unberührte Natur. Wir gingen über eine dicke Pulverschneedecke durch dieses Wintertraumland und fühlten uns wie im siebten Himmel.

Wir können es nur jedem empfehlen – auch wenn man keine Kinder hat, die Skikurse machen – einfach mal ausprobieren und mitfahren – bei den Geißkopffahrten im Januar – es lohnt sich!!!

Wir werden diesen Tag bestimmt nie vergessen!!! Danke Helmut.

Madeleine und Andreas Neumann



geht's!!

Nach einer kurzen Einführung von Helmut Ludwig: „ia miassts nur a weng breithaxat geh und ois andere kummt dannat vo ganzaloe! ;-).“ sind wir dann aufi aufn Berg – aber nicht nur auf den



Tischtennis

Erfreuliches aus der Abteilung:

Seit langer Zeit steht in der Halbzeitabelle der Punktspielsaison keine unserer 3 Mannschaften in der Abstiegszone.

Die 1. Mannschaft belegt mit 12 : 6 Punkten einen hervorragenden 4. Tabellenplatz in der 1. Kreisliga. Die 2. Mannschaft hält sogar mit 14 : 4 Punkten, dank eines besseren Satzverhältnisses, den 1. Tabellenplatz (Herbstmeister!). Hier ist der Spieler **Khalid Hamras** besonders hervorzuheben, seine Bilanz im vorderen Paarkreuz beträgt 12 : 2 Punkte und als Auswechselspieler in der 1. Mannschaft erreichte er 8 : 1 Punkte in der höheren

Liga. Die 3. Mannschaft belegt mit 8 : 8 Punkten einen guten Mittelplatz in der 3. Kreisliga.

Mittlerweile sind bereits die Rückrundenspiele angegangen, hier wünsche ich allen Sportkameraden eine gute Restsaison.

Am 28. Dezember 2012 wurde in der Vereinsgaststätte die Halbjahresversammlung durchgeführt. Nach der Sitzung wurde der vorbestellte „Schweinebraten mit Knödel“ unseres neuen Wirtes einem Test unterzogen, den er ohne Beanstandung bestanden hat. Den gelungen

Abend haben wir mit der schon traditionellen „Feuerzangen-Bowle“ recht lustig ausklingen lassen.

Die nächsten Termine (Versammlung/ Vereinsmeisterschaft etc.) werden rechtzeitig am Aushang in der Trainingshalle angebracht!

Jürgen Scholze
Abteilungsleiter



**HALTET
EURE KISTE
STETS
SAUBER!**

BEST
CARWASH

BEST CARWASH
Servicepark **KM20D**
Kirchmeierstraße 20
93051 Regensburg
[www. BEST-R.de](http://www.BEST-R.de)

Mo. - Fr. 8:00 - 19:00 Uhr
Sa. 8:00 - 18:00 Uhr
SB-Anlage:
Mo. - Sa. 7:00 - 22:00 Uhr

Die reinste Freude

Aufschlag zur Tennissaison 2013

Fünf Mannschaften im Spielbetrieb

Mit den **Damen 40 und 50** hat unsere Abteilung zwei Teams, die in der höchsten Liga für Altersklassen starten. Während die Regionalliga Süd/Ost der Damen 40 mit 8 Mannschaften stark besetzt ist, gehen bei den Damen 50 nur 6 Mannschaften an den Start. Beide Teams beginnen die Saison 2013 gleichzeitig mit einem **Heimspiel am Samstag den 4.5. um 12.00 Uhr**. Während das Team 40 den SC Riessersee Garmisch-Partenkirchen empfängt, bestreiten die Damen 50 ihr Debüt gegen die TF Grün-Weiß Fürth. Die **Herren 70** mussten leider doch in der sauren Apfel des Abstiegs beißen und beginnen in der Landesliga Nord mit einem Heimspiel gegen den 1. FC Nürnberg II am Mittwoch den 8.5. um 11.00 Uhr. Das Team der **Herren 60 I** startet als Aufsteiger in die Bezirksliga auswärts beim TC Neutraubling (Samstag 4.5. um 14:00 Uhr). Beide Mannschaften (H 70 und 60 I) müssen sich mit 6 anderen Teams auseinandersetzen. Auch die **Herren 60 II** spielen eine Klasse niedriger als im Vorjahr, nämlich in der Bezirksklasse 2. Sie müssen nur insgesamt vier Spiele bestreiten und treten am 4.5. um 14:00 Uhr beim SV Obertraubling an. **Wir wünschen allen Mannschaften viel Erfolg für die Saison 2013 und bitten unsere Mitglieder um starke Unterstützung bei den Heimspielen.**

Sportlerehrung

Beim Jahresempfang mit Sportlerehrung stand auch unsere Damenmannschaft 50 als Meister der Bayernliga Nord auf der Bühne der sehr gut besuchten Veranstaltung. Das Team um die Spielführerin Heidi Gräfenstein ist seit 2010 ungeschlagen und souverän als Meister durch drei Ligen marschiert, eine im Sport wohl einmalige Erfolgsstory. Die Damen erhielten aus der Hand unseres Präsidenten die Leistungsnadel in Gold, eine Magnumflasche Sekt und ein gerahmtes Mannschaftsfoto, welches wieder einen Ehrenplatz im Tennisheim erhält. Besonders erfreulich aus unserer Sicht war die Anwesenheit vieler Tennismitglieder bei der

abwechslungsreichen Veranstaltung, für deren Erfolg sich der Hauptverein, ins-



besondere die Cheforganisatorin Karin Gritsch, größte Mühe gegeben hat. Allen Mitwirkenden vielen Dank!

Nachwuchstraining

Helena Caniparoli setzt das Schülertraining fort, bis zu den Osterferien in eine der beiden Hallen des von-Müller-Gymnasiums. **Jeden Freitag von 16:00 bis 17:00 Uhr** können auch Nichtmitglieder bei 2-maligem kostenlosen Schnuppertraining erste Tennisversuche wagen. Schläger und Bälle werden gestellt. Zwischenzeitlich weist die Nachwuchsgruppe **internationales Flair** auf. Neben Kindern türkischer, tschechischer, vietnamesischer und rumänischer Herkunft nimmt auch ein farbiges Mädchen an den Übungsstunden teil. Ab Ende April wird dieses Kindertraining auf unserer Anlage im Freien fortgesetzt, wobei auch die Eltern teilnehmen können. Weitere Auskünfte erteilt Helena (0941/52983) oder Robert (0941/97289).

Zusammenarbeit mit der Tennisschule Baumann

Die Abteilung hat mit der Tennisschule Baumann in Donaustauf eine Vereinbarung getroffen, die zunächst eine Laufzeit von einem Jahr hat. Ziel ist es unseren Mitgliedern professionelles Training anzubieten,

talentierten Nachwuchs zu fördern und durch Belegung der Abteilung neue Mitglieder zu gewinnen. Mittelfristig ist der Aufbau neuer Mannschaften, vor allem im Schüler- und Jugendbereich gedacht. Inhaber der Tennisschule ist Herr Peter Baumann, dipl. geprüfter Tennislehrer Schweiz, staatl. geprüfter Tennislehrer

Deutschland und C-Trainer (Anwärter B-Trainer). Leiter der Tennisschule vor Ort ist der Lehramtsstudent Marco Obletshauer, staatl. geprüfter Tennislehrer Deutschland und B-Trainer. In der Mitglieder-versammlung wird die Abteilungsleitung über weitere Einzelheiten informieren. Vorerst nur ein Hinweis auf die Homepage der Tennisschule: www.tennisschulebaumann.de.

Frühjahrsinstandsetzung

Die FIS wurde an die gleiche Firma vergeben, welche die Plätze im letzten Jahr

Hofbrauhaus Regensburg

Gut bürgerliche Küche - Edle Biere
Am Alten Rathaus · 93047 Regensburg
Telefon 0941/51280 · www.hofbraeuhaus-regensburg.de

zur vollen Zufriedenheit unserer Mitglieder und Gäste in stand setzte. Als Termin wurde von uns Ende März/Anfang April vorgegeben. Wir gehen davon aus, dass die Plätze ab der 17. KW (Wochenende 20./21.4.) beispielbar sind, vorausgesetzt das Wetter ist nicht wieder so schlecht wie im vergangenen April. Vor der offiziellen **Platzeröffnung (27.oder 28.4., evtl. 1.5.)** sind von uns noch viele Vorarbeiten zu leisten (Windplanen, Bänke, Innenbereich Tennisheim), wobei Robert wieder auf die **tatkräftige Unterstützung** wie im letzten Jahr setzt. Die Platzwarte werden im April auch Ersatzteile der Bewässerungsanlage austauschen, die vor allem auf den Plätzen 8 bis 10 in der Saison 2012 öfter defekt war. Die Kosten hierfür übernimmt dankenswerterweise wieder der Hauptverein. Bleibt nur zu hoffen, dass auch der SSV Jahn 2000 seine Pflichten erfüllt und die Wasserpumpe funktioniert!

Mitgliederversammlung

Die diesjährige Mitgliederversammlung unserer Abteilung findet voraussichtlich in der 12. KW (vor den Osterferien) oder in der 15. KW (nach den Osterferien) statt. Die Einladung ergeht rechtzeitig und erfolgt mit der Versendung der Mitgliedsausweise 2013.

Für die Abteilungsleitung
H. Küster

Infos und Aktuelles unter
www.tennis-sgpostsued.de
oder www.postsued-regensburg.de
(HV)

TWP-Halle ab sofort geöffnet!
...für Mannschafts- und Personal-Athletic-Training.

Jetzt gleich buchen und 10% sparen!

TWP
TRAINIEREN-WIE-PROFIS.DE

in Regensburg/Königswiesen!

→ Speed → Koordination → Agility → Sprungkraft → Explosive Power → Antrittsschnelligkeit



Valentin Zink
Dr.-Bruno-Sahligerstr. 20d
93096 Köfering
Tel.: 09406/284660
Mobil: 0174/9639388
E-Mail: zink.vneka@web.de



Hausmeisterei - Gartenservice - Objektbetreuung

Wohnungsreparaturen jeder Art - Umzüge/Entrümpelungen

Arbeiten auf Nachfrage

Werkstatt: Spiegelgasse 3 in 93047 Regensburg Telefon: 0941/8903589

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Sabine Morgenroth

Irmgard Edenhofer



Tel. 0941/ 97 111 oder 999 111

Dr. Gessler-Straße 2 Eingang: Friedrich-Ebert-Straße 93051 Regensburg

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik bei neurologischen Erkrankungen
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik am Gerät
- Sportphysiotherapie
- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik
- Beckenbodengymnastik
- Rückbildungsgymnastik
- Funktionelle Bewegungslehre
- Hippotherapie
- Craniosakrale Therapie
- Massage
- Akupunktmassage nach Penzel
- Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage
- Atemtherapie
- Fußreflexzonenmassage
- Fangopackung
- Heißluft
- Elektrotherapie
- Extension/ Traktion
- Eisbehandlung
- Tapeverbände

HAUS- UND HEIMBESUCHE

Wandern

Wanderung im Schwaighauser Forst

Samstag, den 24. November 2012

Wettermäßig herrschte an diesem Tag



eine richtige Novemberstimmung. Es war neblig trüb, grau in grau, aber trocken. Um die 30 Wanderer hatten mit dem Bus oder Auto den Weg nach Hainsacker zum



Gasthaus Prössl gefunden. Dort auf dem Parkplatz erfolgte eine kurze Begrüßung durch den Wanderführer ehe wir uns in Bewegung setzten. Durch Hainsacker marschierten wir etwas bergauf zum Anfang des Franziskus-Besinnungsweges. Durch den Wald wurden die Pfade dann etwas feucht und schmutzig. Wir kamen auch noch an weiteren Stationen des

Franziskus-Besinnungsweges vorbei. An der kleinen Kapelle bei Schwaighausen mit der durch den Krieg geretteten Glocke gab es einen Geburtstagsumtrunk gleich von mehreren Kameradinnen und Kameraden.

Kurz vor 12.00 Uhr gelangten wir in Eitlbrunn beim Gasthaus Spanner an. Hier hatten sich schon einig Nachfahrer eingefunden. Zum Essen gab es für alle einheitlich Rinderroulade mit Spätzle und Blaukraut, vorab einen gemischten Salateller. Man merkte es war alles hausgemacht und schmeckte sehr gut. So nahmen viele den angebotenen Nachschlag gerne an. Wer wollte konnte auch noch einen Kaffee trinken.

So gestärkt traten wir um 13.30 Uhr den Rückmarsch an. Über Kleeberg und Loch nahmen wir den Weg zur Bismarcksäule. Hier legten wir einen kurzen Halt ein. Es war von da aus gar nicht mehr weit bis Hainsacker, wo wir gegen 15.15 Uhr am Parkplatz eintrafen. Die Autofahrer konnten sofort starten, doch auch die Busfahrer mussten nicht lange auf den Bus warten. Ein Dank dem Wanderführer für die gute Zeiteinteilung.

Adventwanderung

Samstag, den 8. Dezember 2012

Bei herrlichem Winterwetter hatten sich nur 11 Wanderlustige um 9.30 Uhr am



Golfplatz am Minoritenhof bei Sinzing eingefunden. Die meisten waren mit dem Auto gekommen, ein paar mit dem Zug bis Sinzing gefahren. Sie hatten den einen Kilometer vom Haltepunkt Sinzing bis zum Treffpunkt noch zusätzlich zu laufen.

Bei blauem Himmel über einer leicht verschneiten Landschaft zogen wir durch den Wald nach oben. Das Herbstlaub raschelte trotz des Schnees unter unseren Füßen. Beim Schwarzfelsen oben gab es einen kleinen Umtrunk zur Stärkung und zum Aufwärmen. Beim Aufsteigen war uns zwar warm geworden, doch die Temperatur lag einige Grade unter dem Gefrierpunkt. Ab dem Rosengarten mussten wir beim Abstieg schon Acht geben um nicht ins Rutschen zu kommen. Zuletzt ging es nach dem Überqueren des Bahngleises noch ein kurzes Stück eben der Straße an der Donau entlang bis zum Gasthof Perzl in Lohstadt. Gegen 11.30 Uhr trafen wir dort ein.

Fleißige Helfer hatten inzwischen die Tische adventlich geschmückt. Viele Kameradinnen und Kameraden waren schon mit dem Wagen direkt nach Lohstadt gefahren. Andere hatten den Zug nach Gundelshausen genommen und marschierten den einen Kilometer zum Lokal. So waren bis zum Mittagessen etwa 45 Personen versammelt. Das Essen konnten wir aus der Karte auswählen und es schmeckte sehr gut. Dankenswerterweise hatten sich die Geburtstagsjubilare des Jahres spendabel erwiesen, so dass wir einen Zuschuss zur Zeche erhielten.

Nach dem Essen und dem Jahresrückblick der Vorsitzenden überreichten wir kleine Geschenke an die Wanderführer. Auch der Vorsitzenden wurde für ihre Arbeit mit einem Präsent gedankt.

Traditionell gratulierten wir den Geburtstagskinder mit einem runden oder halbrunden Geburts-



tag im zu Ende gehenden Jahr mit einer Geschenktüte.

Anschließend wurde dem adventlich-weihnachtlichen Aspekt Rechnung ge-



tragen. Wir hörten einige Darbietungen unserer Wanderfreunde und sangen gemeinsam Weihnachtslieder.

Zuletzt folgte mit der Eröffnung des Kuchenbuffets der Geburtstagskinder der gesellige Teil. Bei Kaffee und Süßen saßen wir gemütlich beisammen. Wir bedanken uns bei den Kuchenbäckerinnen für die große Auswahl.

Um ca. 15.00 Uhr löste sich die Gesellschaft langsam auf. Wir wünschten



uns ein frohes Fest und alles Gute für das neue Jahr. Die Autofahrer konnten gleich durchstarten nach Hause. Die Zugfahrer wanderten wieder nach Lohstadt. Eine kleine Gruppe von 5 Leuten wagte sich auf den eigentlich gesperrten Weg der Donau entlang nach Sinzing. Es war problemlos bis Matting. Danach mussten wir einen Kran umgehen ehe es wieder ganz bequem wurde. Um etwa 16.15 Uhr waren wir wieder bei den Autos am Minoritenhof.

Ein ereignisreiches Wanderjahr geht zu Ende. Wir bedanken uns bei allen Wanderführern und wünschen uns ein ebenso erfolgreiches Jahr 2013. Neue Mitwanderer sind immer willkommen.

48. Dreikönigswanderung

Sonntag, den 6. Januar 2013



Treffpunkt für diese Wanderung war beim Gasthaus Fenderl in Tegernheim.

Die Anfahrt konnte mit dem Bus oder mit dem Auto erfolgen.

Um 10.00 Uhr zogen die etwa 30 Wanderlustigen nach einer kurzen Begrüßung durch den Führer der Unternehmung los. Das Wetter war uns leider nicht gewogen. Es nieselte fast andauernd aus den grauen Wolken. Die ebenen Wege durch die Donauauen, am Hinweg über den sog. Pfarrwörth, waren nass und schmutzig. Doch wir waren an Schuhen und Kleidung darauf eingerichtet. Durch die Feuchtigkeit in der Luft fühlte sich die Temperatur niedriger an als sie wirklich war.

Gegen 12.15 Uhr erreichten wir unser Ziel für Mittag, das Gasthaus Deutsch in Barbing. Dort warteten schon einige Nachfahrer. So waren wir beim Essen 37 Personen. Aus der Karte konnten wir auswählen, was wir essen wollten. Auch ein Kaffee war anschließend noch möglich.

Gegen 13.15 Uhr brachen wir wieder auf. Nun regnete es sogar stärker und es blies auch ein kräftiger Wind. Doch unverdrossen marschierten wir über den sog. Jägerwörth Richtung Donauauf. Hier entschlossen sich einige nicht wie geplant bis Tegernheim zu laufen, sondern ab hier den Bus zu nehmen. Die anderen aber hielten durch bis zum Ausgangspunkt in Tegernheim. Dort kamen wir gegen 15.15 Uhr an, bestiegen die Autos oder warteten auf den Bus.

Heute war unser Motto: es gibt beim Wandern kein schlechtes Wetter, nur unangepasste Kleidung.

Faschingswanderung

Samstag, den 2. Februar 2013

Das Wetter war an diesem Tag wieder nicht auf unserer Seite. Am Morgen hatte es noch leicht geregnet. Als wir mit den Autos oder dem Bus beim Einkaufszentrum in Burgweinting ankamen hatte es aber aufgehört. Doch es blies ein scharfer Wind.

Da war die gefühlte Temperatur niedriger als die tatsächliche. Es hatte um die 0



Grad. Trotzdem hatte sich eine ansehnliche Gruppe, 27 Wanderfreunde, eingefunden. Alle waren winterlich ausgerüstet. Um 9.30 Uhr zogen wir los. Eben ging durch die Felder. Die Wege waren schneefrei nach dem Tauwetter und Regen der letzten Tage. Sie waren auch dementsprechend aufgeweicht und schmutzig. Nach etwa einer halben Stunde erfolgte die offizielle Begrüßung. Danach schloss sich ein Geburtstagsumtrunk an. Das Ganze fungierte natürlich auch als Wärmepause dank des ausgeschenkten Alkohols. Gegen 11.45 Uhr erreichten wir in Niedertraubling das Gasthaus Altes Schloss, wo uns schon einige Nachfahrer erwarteten. Das Essen konnten wir aus der Karte auswählen. Es war auch noch genug Zeit für einen Kaffee.

Gegen 13.45 Uhr traten wir den Rückweg an. Der Wind war immer noch stark. Da wir nun in ziemlich offenem Gelände und teilweise auf der Straße marschierten, merkten wir ihn stärker als zuvor und waren froh um unsere Mützen und Kapuzen. Ohne Problem gelangten wir gegen 15.15 Uhr wieder an unserem Ausgangspunkt in Burgweinting. Mit dem Auto oder dem Bus fuhren alle zufrieden heim.



Alle Berichte Maria Listl

Unser Sportangebot

AIKIDO Thomas Noszko Mob. 0179 4610479	BADMINTON Bernd Schwarz Mob. 0151 40344667 Tel. 09405 - 609871	BASKETBALL Andrej Schleicher Mob. 0151 17984470	DAMENGYMNASTIK Roswitha Lehner Tel. 09403 8349	FITNESS Karin Gritsch Tel. 0941 99667	FLOORBALL Christian Treutler E-Mail: sgps@teadrinker.de
HANDBALL Arnold Anton Mob. 0170 5639594	JIU JITSU Michael Benner Mob. 0176 64947631	KARATE Andreas Pippig Mob. 0179 7744143	KEGELN Christa Schuster Tel. 09402 8596	KINDERSPORT Maria Ludwig Tel. 0941 999666	KORONARSPORT Kurt Rudner Tel. 0941 48936
LEICHTATHLETIK Josef Zweck Tel. 0941 998529	NINJUTSU Rudolf Forster Mob. 0160 94928200	ROCK `N` ROLL Werner Hubert Tel. 0941 63639	SCHACH Karl Geiger Tel. 0941 400261	SCHÜTZEN Günter Leja Mob. 0171 9340851	SENIORENSPORT Judith Bachleitner Tel. 0941 92756
SKI Alexander Busch Tel. 09493 9528452	TENNIS Robert Wingerter Tel. 0941 97289	TISCHTENNIS Jürgen Scholze Tel. 0941 999466	VOLLEYBALL Albert Kellner Mob. 0177 2936952	WANDERN Siegfried Bitomsky Tel. 09498 8389	



HIER BETREIBEN WIR SPORT

Sportpark SG Post/Süd - Kaulbachweg 31, 93051 Regensburg mit:

- Tennisanlage
- Vereinsheim
- Vereinshalle
- Kegelbahn
- Schützenstand
- Beachballanlage
- Leichtathletikanlage

DFH Köwi - Dreifachhalle Königswiesen, Klenzestraße

VMG Halle 1 u. 2 (links/rechts)

- Von-Müller-Gymnasium, Erzbischof-Buchberger-Allee

Wolfgangsschule, alt
Wolfgangsschule, neu
(Halle 1 u. 2)

- Brentanostraße/Theodor-Storm-Straße

- Brentanostraße/Theodor-Storm-Straße

Killermannschule

- Killermannstraße

Nichts Unwichtiges

Vereinsanschrift:

SG Post/Süd
Regensburg e. V.
Sportpark am
Kaulbachweg 31
93051 Regensburg

Bankverbindung

Sparkasse Regensburg
BLZ 750 500 00
Kontonr. 141440

Geschäftsstelle

Montag - Freitag
10.00 - 12.00 Uhr

Der Post/Süd Kurier erscheint vierteljährlich zum Quartalsende. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Bitte reichen Sie Berichte per E-Mail an:

kurier@postsued-regensburg.de

Bilder können als Papierabzüge (schwarz-weiß oder farbig, jeweils Hochglanz) oder in den gängigen Grafikformaten verwendet werden.

Geschäftsstelle

Organisation + Mitgliederbetreuung

Margit Ebnet,

Telefon: 0941 92052-10

Fax: 0941 92052-15

E-Mail: ebnet@postsued-regensburg.de

Geschäftsstelle allgemein,

Telefon: 0941 92052-0

Fax: 0941 92052-15

E-Mail : sg@postsued-regensburg.de

Internet: www.postsued-regensburg.de

Geschäftsverteilungsplan der SG Post/Süd Regensburg e. V.

Präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Schatzmeister	Jugendwartin	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums
Peter Gritsch ☎ mobil 0160 98929925	Horst Küster ☎ p 0941 920510	Heinrich Brömmel ☎ mobil 0171 3320296	Günter Leja ☎ mobil 0171 9340851	Karin Gritsch ☎ mobil 0175 4105997	Hermann Grötsch ☎ p 0941 73201	Maria Ludwig ☎ p 0941 999666	Christine Zelzer ☎ p 0160 6141872	Joachim Wolbergs ☎ g 0941 5073000	Johann Rester ☎ 0941 98159
Repräsentation des Vereins, Kontakte zu Behörden, Verbänden und den Eigentümern der Sportanlagen, Einberufen und leiten der Präsidiums- und Vereinsausschusssitzungen, Allgemeine Betreuung der Geschäftsstelle und des Personals, Mitglied der Schiedsstelle	Vereinsrecht, Steuerangelegenheiten. Jahresabschluss, Rechnungswesen, Lohnbuchführung. Rechts-Versicherungs- und Vertragsangelegenheiten. Mitglied der Schiedsstelle	Ansprechpartner für Abteilungs- und Übungsleiter, Integrationsbeauftragter (IDS), Mitgliederverwaltung CVP, Ehrungen, Geburtstage, Betreuung der Geschäftsstelle	Hallenbelegungen, Betreuung der Sportstätten, Führung der Vereinschronik	Breiten-Familien- und Freizeitsport, Marketing, Werbung, Öffentlichkeitsarbeit, Betreuung Schaukasten, Koordination Veranstaltungen, Inventarverwaltung	Finanzen aller Art, Zahlungsverkehr, Beantragung v. Zuschüssen der Stadt und BLSV, Übungsleitervergütung, Großgerätebeschaffung, Finanz-Haushaltsplan Kontenführung Budgetierung Abteilungen	Leiten des Jugendrates, Ansprechpartner für alle Jugendwarte des Vereins	Schriftführung Sitzungs-vorbereitung, Sitzungseinladungen, Sitzungsprotokolle.	Marketing, Werbung, Breiten-, Familien- und Freizeitsport.	Homepageverwaltung
Vertreter Heinrich Brömmel	Vertreter Hermann Grötsch	Vertreter Günter Leja	Vertreter Heinrich Brömmel	Vertreter Johann Rester	Vertreter Horst Küster	Vertreter Laura Schönhüt ☎ p 09498 2683	Vertretung Geschäftsstelle		Vertreter Karin Gritsch

Stand, April 2012

Ehrenrat

Vorsitzender	☎	Beisitzer	☎	Beisitzer	☎
Gerhard Borschlegl	0941 45678	Otto Wolf	0941 88096	Siegfried Bitomsky	09498 8389



Du Lac

Restaurant

MENÜ-AUSZUG

Gesottene Ochsenbrust
mit Tomatenvinaigrette



Tagliata vom Kalbsrücken
auf Pesto-Nudelsalat



Quarkmousse



3 Gänge-Menü EUR 25,-

4 Gänge-Menü EUR 29,-

*In unserem Bistro bieten wir Ihnen
einen kleinen individuellen Mittagstisch an,
abends auch à la carte.*

Eintreten in die Welt des Genusses

Kompromisslos
hohe Qualität mit
frischen Produkten aus der
Region, ausgesuchte Weine, erstklassiger
Service und eine ungezwungene Atmosphäre.

Bitte reservieren Sie per Telefon oder e-mail.
Parkplätze vorm Lokal vorhanden.

HOCHWEG 83
93049 REGENSBURG

www.restaurant-du-lac.de
info@restaurant-du-lac.de

Tel.: 0941 / 30 70 345
Fax: 0941 / 30 70 350

Öffnungszeiten:
Di. - Sa. 11⁰⁰ - 14⁰⁰ & 18⁰⁰ - 23⁰⁰

Hochweg 83 | Regensburg

